

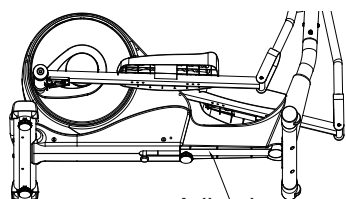
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DEL USUARIO

Núm. de modelo: PFIVEL74514.0

N.º de serie: _____



Adhesivo con
el número de serie

Escriba el número de serie en el
espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o si
le faltan piezas, póngase en
contacto con nosotros:

España

Teléfono: 901 900 131

Sitio web: www.iconsupport.eu

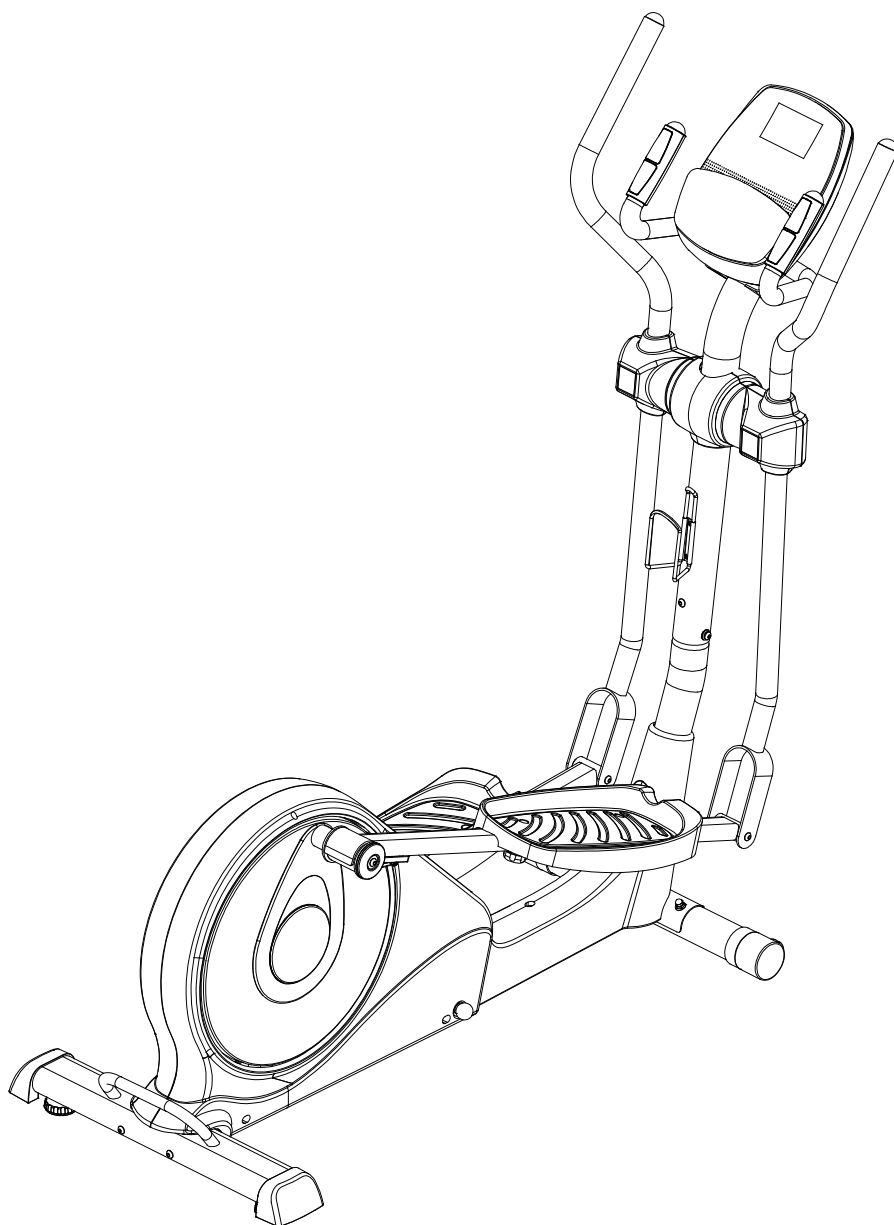
Correo electrónico:
csuk@iconeurope.com

Dirección postal:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

⚠ PRECAUCIÓN

Lea todas las instrucciones y
aviso de este manual antes
de usar el equipo. Guarde este
manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES.	3
ANTES DE EMPEZAR.	4
COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA.	4
MONTAJE.	5
CÓMO UTILIZAR LA ELÍPTICA.	9
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA.	11
INDICACIONES DE EJERCICIOS.	14
DIBUJOS DE DESPIECE.	16
LISTA DE PIEZAS.	17
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.	18
NOTAS.	19
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO.	Última página

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la elíptica antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la elíptica únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la elíptica estén debidamente informados de todos los avisos.

4. La elíptica está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en establecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.

5. Instale la elíptica en un espacio interior, protegida de la humedad y del polvo. Instale la elíptica sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la elíptica, y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya inmediatamente las piezas gastadas.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la elíptica.

8. El uso de la elíptica no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la elíptica. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese a los manillares o a los brazos del cuerpo superior al subir y bajar de la elíptica y durante el uso de ésta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

12. La elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta mientras usa la elíptica; evite arquearla.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si se siente mareado o si siente dolor durante el ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir ProForm® Space Saver 600. Esta elíptica cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la elíptica. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga

a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es PFIVEL74514.0 y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

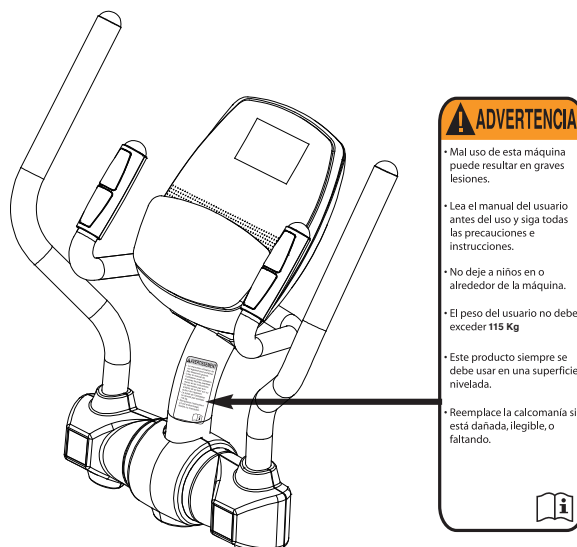
Antes de seguir leyendo, familiarícese con las piezas etiquetadas en el siguiente dibujo.

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito.

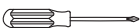
Coloque el adhesivo en la posición indicada.

Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



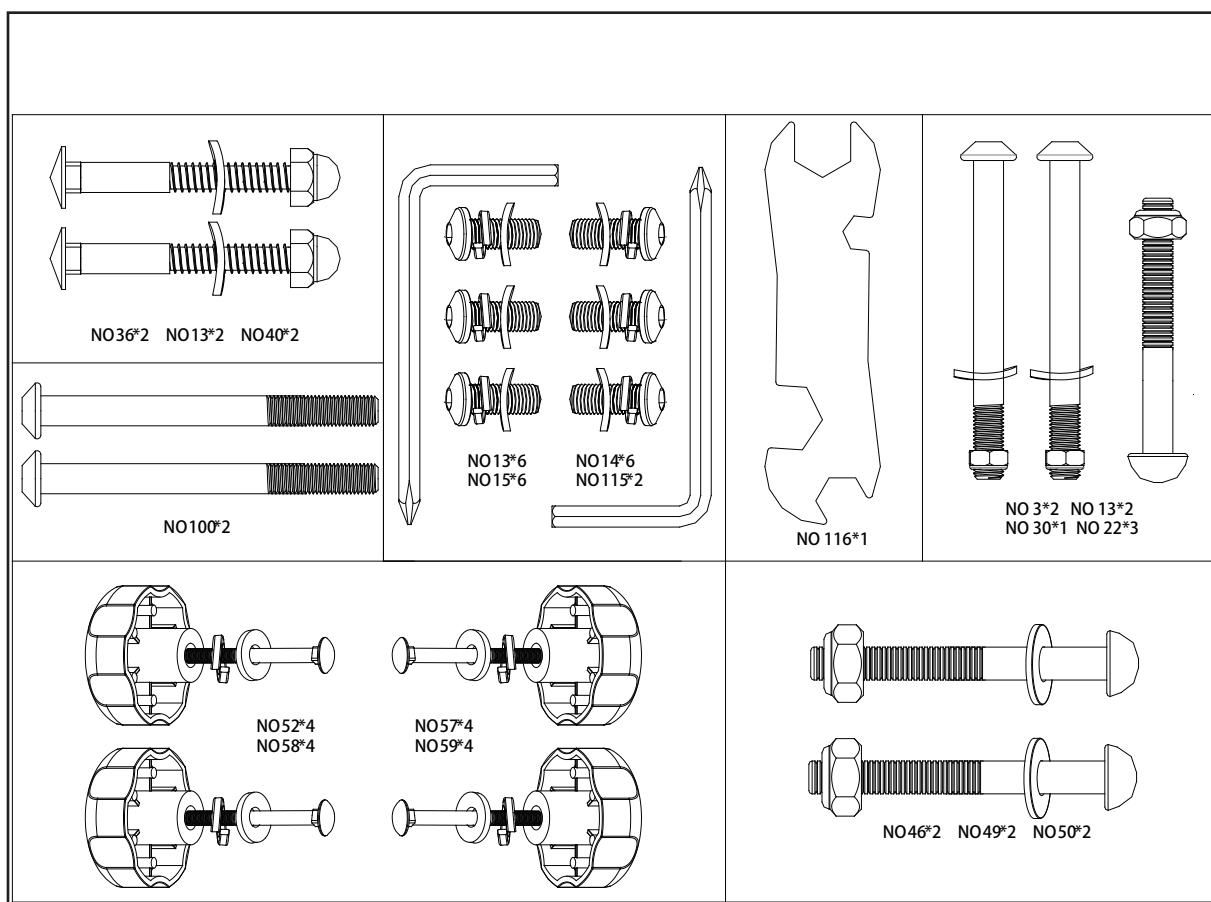
MONTAJE

Para realizar el montaje son necesarias dos personas. Coloque todas las piezas de la bicicleta elíptica en un espacio despejado y quite todos los embalajes. No tire los embalajes hasta que la máquina esté totalmente montada.

Además de las herramientas incluidas, necesitará un destornillador Phillips  y una llave ajustable .

A medida que vaya montando la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas pequeñas. El número que aparece entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PIEZAS incluida en la parte final de este manual. El número que aparece después de los paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje.

Nota: si una pieza no se encuentra en el kit, compruebe si ya está montada.



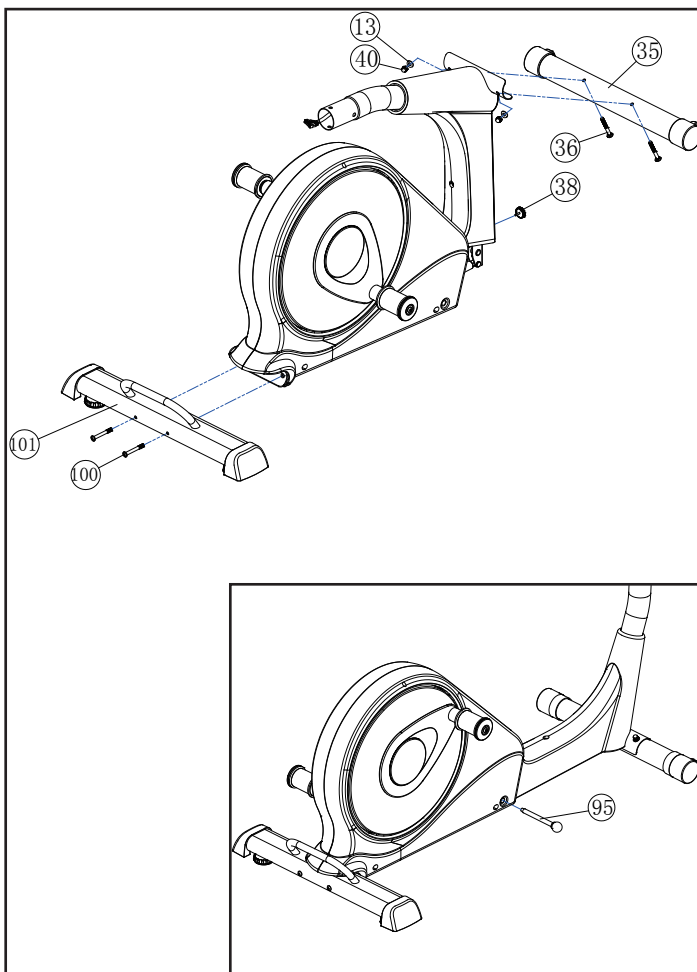
PASO 1

Monte el estabilizador delantero (35) por medio de los 2 tornillos de cabeza redonda (36) de la parte inferior del estabilizador. Fije la pieza mediante las 2 arandelas curvadas (13) y las 2 tuercas ciegas (40). Monte el estabilizador trasero (101) por medio de los 2 tornillos Allen (100).

Retire el manguito soldado del cuadro principal delantero (33) y mantenga el cuadro principal en su conjunto en posición horizontal.

Coloque el perno (95) dentro del buje para que el conjunto del cuadro principal quede fijado firmemente.

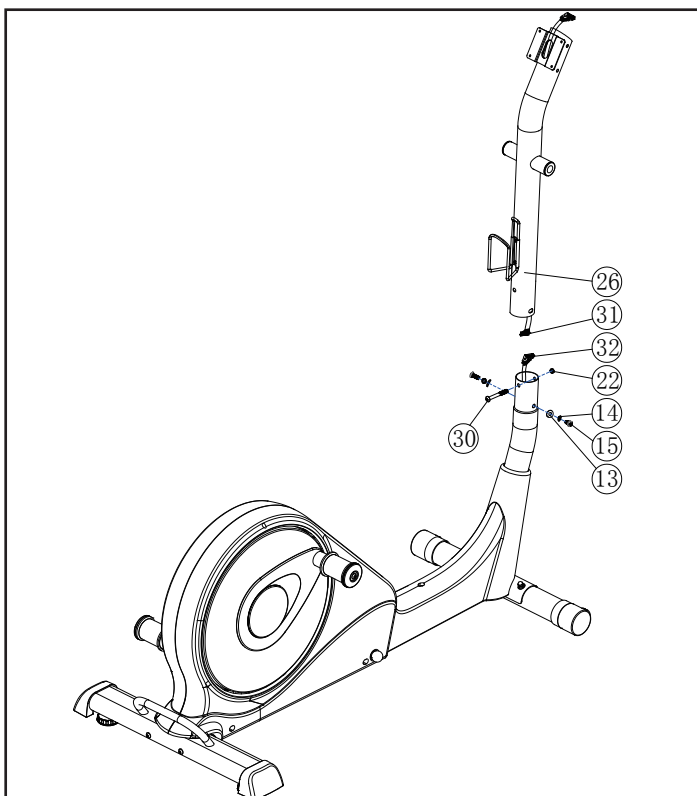
Atención: antes de insertar el perno, ajuste el pomo situado debajo del tubo inferior para mantenerlo en posición horizontal; una vez en dicha posición, inserte el perno con suavidad.

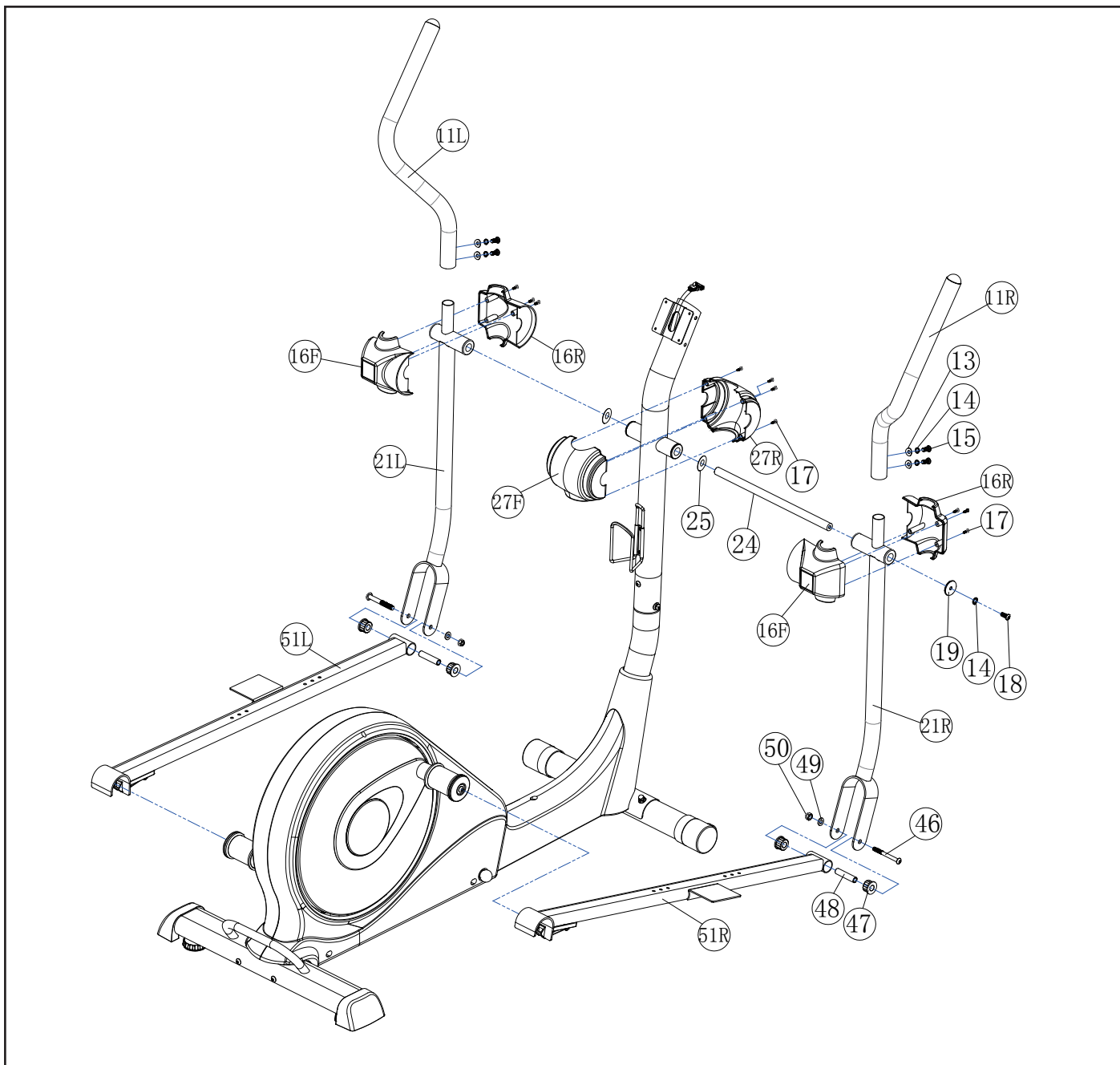


PASO 2

Con cuidado, levante el poste del manillar (26) hasta colocarlo en posición vertical. Conecte el cable superior del ordenador (31) y el cable de conexión (32).

Quite los tornillos Allen sin apretar (15), las arandelas de presión (14) y las arandelas curvadas (13) del cuadro principal y baje el poste del manillar (26) hasta su posición. Sin apretarlos, vuelva a colocar los 2 tornillos Allen M8 (15), las 2 arandelas de presión (14) y las 2 arandelas curvadas (13), el tornillo Allen M8 (30) y la tuerca M8 (22), y alinee el poste del manillar para que quede recto; a continuación, apriete los tornillos Allen del todo.





PASO 3

I. Deslice la barra articulada inferior izquierda y derecha (21) sobre la varilla de rotación (24) y fíjela mediante los 2 tornillos Allen (18), las 2 arandelas de presión (14), las 2 arandelas (19) y las 2 arandelas negras (25), apretando las piezas del todo.

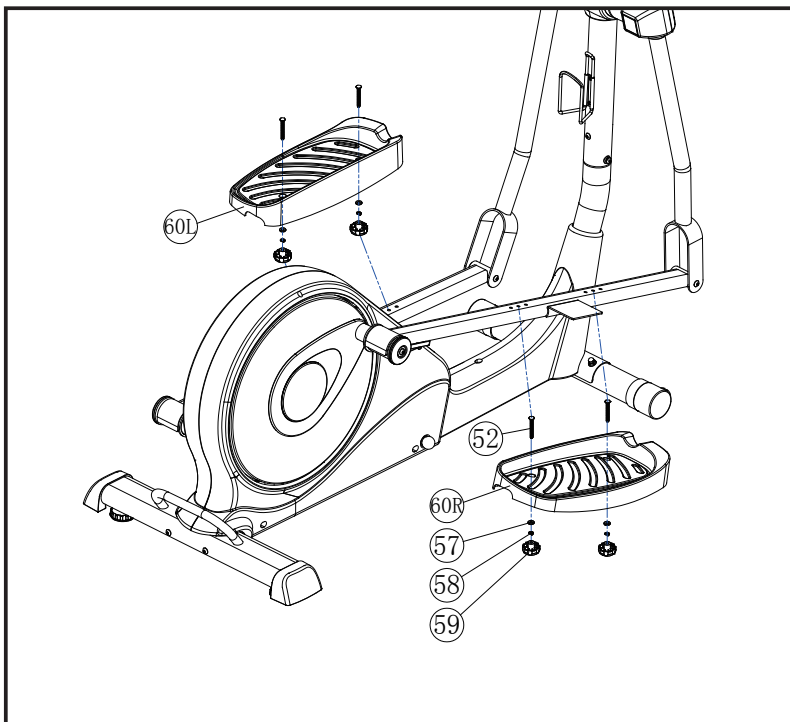
II. Coloque la barra articulada superior izquierda y derecha (11) encajándola encima de la barra articulada inferior izquierda y derecha (21), y fíjela en su sitio mediante los 4 tornillos Allen (15), las 4 arandelas de presión (14) y las 4 arandelas curvadas (13), apretando las piezas del todo.

III. Monte las barras de soporte de los reposapiés izquierda y derecha (51L+R) en las barras articuladas inferiores (21) mediante los tornillos Allen (46) y fíjelas por medio de las arandelas (49) y las tuercas (50).

IV. Fije por separado las cubiertas de plástico delantera y trasera (27F+R) e izquierda y derecha (16L+R) en la barra articulada y el poste del manillar, respectivamente, mediante los tornillos (17).

PASO 4

Monte el reposapiés derecho (60R) mediante los tornillos de cabeza redonda (52) de la barra de soporte del reposapiés derecho y fíjelo firmemente por medio de las arandelas (57), las arandelas de presión (58) y los pomos (59). Repita el procedimiento con el pedal izquierdo.

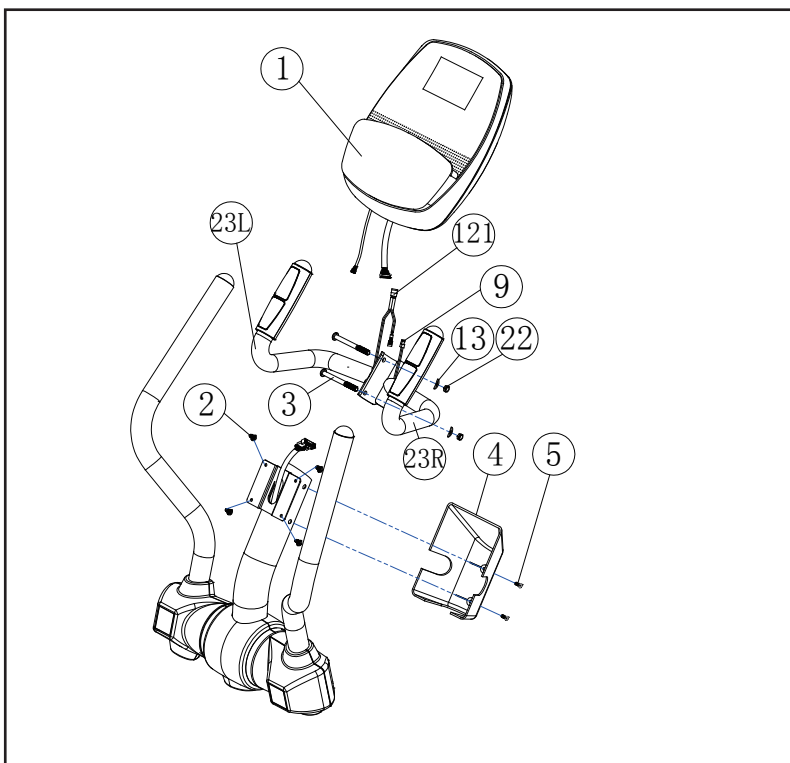


PASO 5

1. Fije las partes izquierda y derecha del manillar (23L+R) mediante los 2 tornillos Allen M8 (3), la arandela curvada (13) y la tuerca (22).

2. Conecte los siguientes dos cables: el cable del sensor de pulso manual (9) y el cable de conexión (121); a continuación, conecte el cable superior del ordenador al propio ordenador (1). Apoye el ordenador (1) en su abrazadera y fíjelo en su sitio por medio de los 4 tornillos (2) previamente retirados.

3. Fije el bastidor del ordenador (4) mediante los 2 tornillos (5).



La máquina estará entonces lista para su uso.

CÓMO USAR LA ELÍPTICA

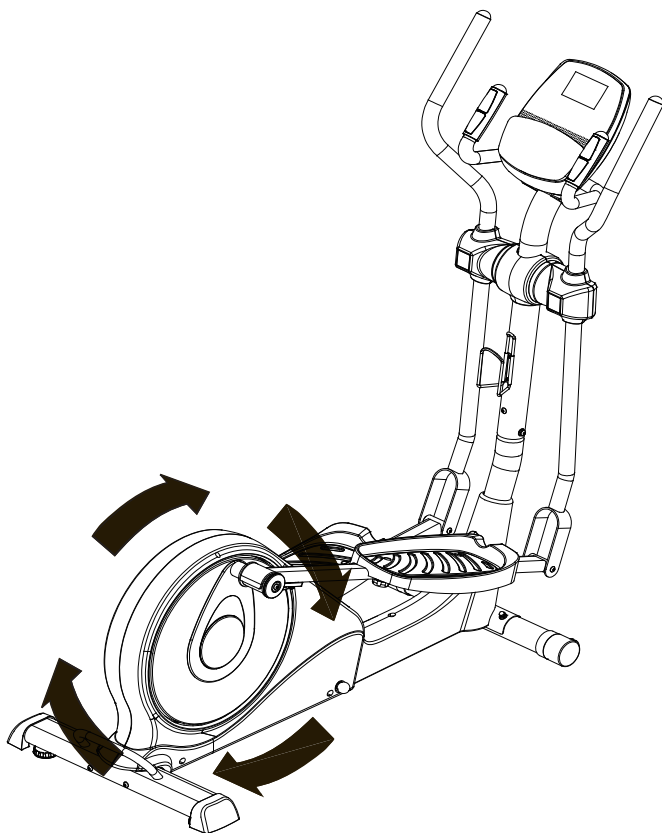
CÓMO HACER EJERCICIO EN LA BICICLETA ELÍPTICA

Para subir a la bicicleta elíptica, agarre los brazos del cuerpo superior y pise el pedal que se encuentra en la posición más baja. A continuación, pise el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse de forma continua.

Nota: los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda mover los discos de los pedales en la dirección indicada por la flecha; no obstante, si desea variar, puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.

Los brazos del cuerpo superior están diseñados para ejercitar la parte corporal superior. A medida que hace ejercicio, empuje y tire de los brazos del cuerpo superior para trabajar sus brazos, hombros y espalda. Para centrarse en el ejercicio de la parte corporal inferior, agarre los brazos del cuerpo superior sin empujar ni tirar de ellos.

Para bajar de la bicicleta elíptica, espere a que los pedales se detengan por completo. Nota: la bicicleta elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán

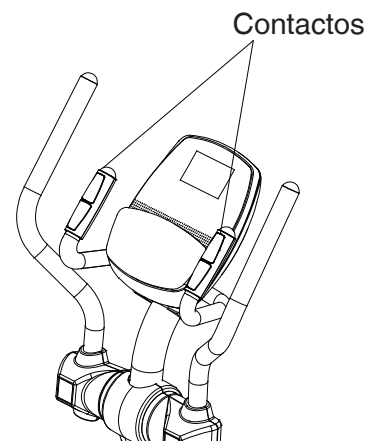


moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Cuando los pedales estén fijos, quite el pie del pedal más alto en primer lugar. A continuación, quite el pie del otro pedal.

SI LO DESEA, MIDA SU FRECUENCIA CARDIACA

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.

Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca. Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.

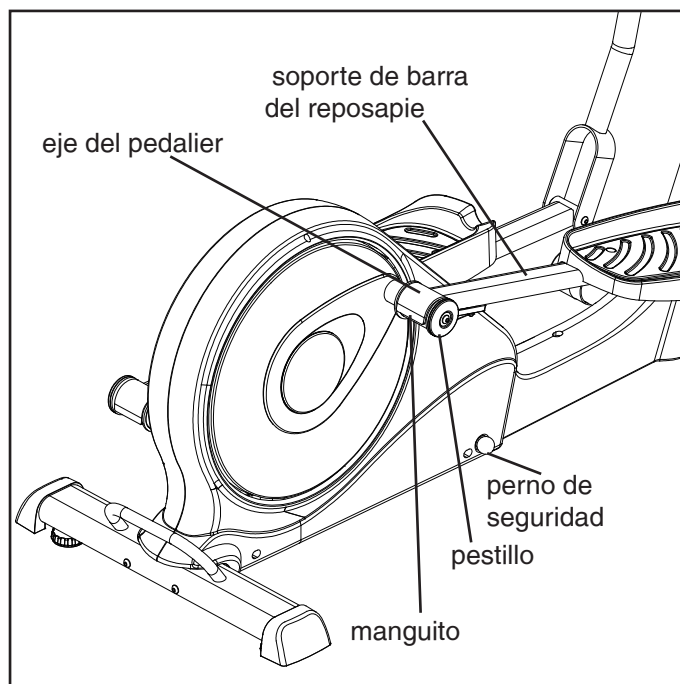


Cuando haya terminado de hacer ejercicio

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

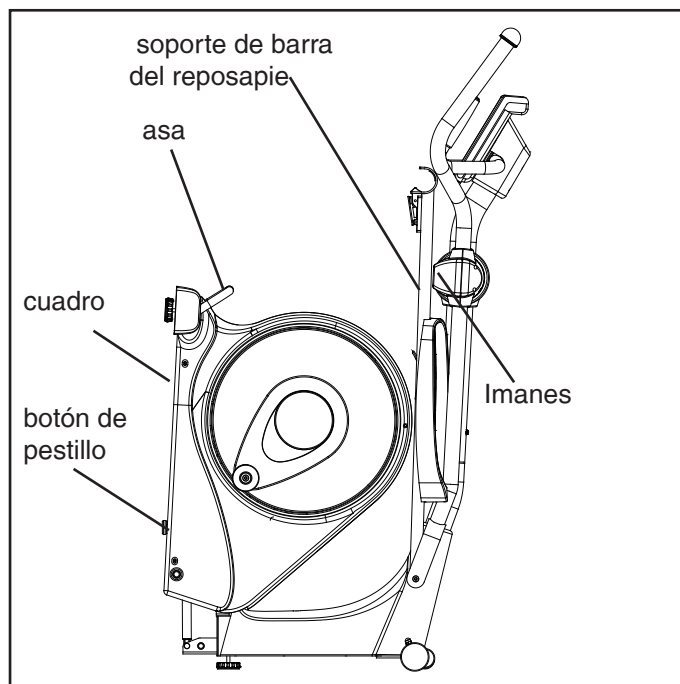
COMO PLEGARY DESPLEGAR SU ELIPTICA

Cuando no utiliza el elíptico, es posible plegar el chasis para que ocupe el mínimo espacio. Primero, levante el pestillo situado debajo de cada barra del soporte de pies y tirar de él hacia el brazo del soporte de manos, para



apoyarlos contra los imanes de los superiores. Estos imanes mantienen los brazos del pedal en posición vertical. Posteriormente sujete del asa trasero y levante el marco hasta que quede en posición vertical. Ahora, usted puede volver a colocar el perno de seguridad en su lugar para que no se pierda.

Para desplegar su elíptica, asegúrese de quitar el perno de seguridad, presione el pestillo y baje el marco. El pistón

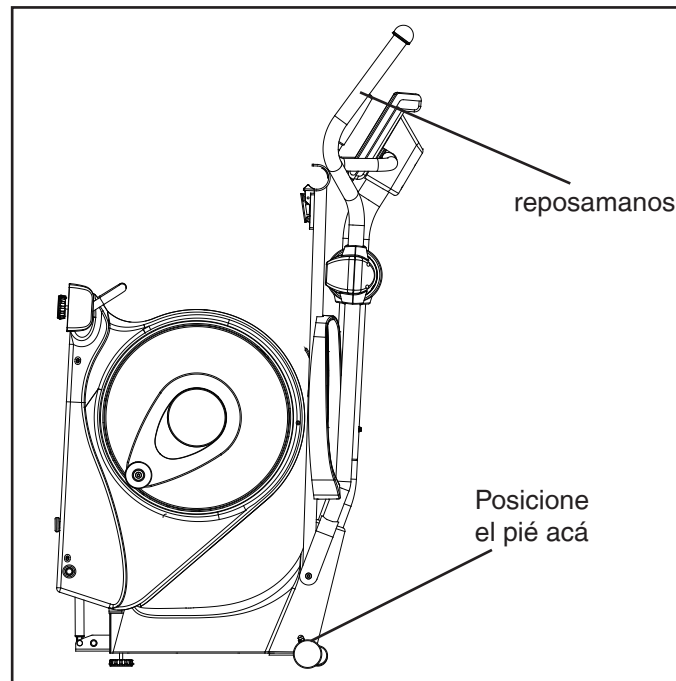


incorporado en su equipo, le permitirá que descienda solo de forma segura. Tenga cuidado de no poner los pies debajo de la unidad cuando va a ser abierta. Luego retire los soportes de los imanes de los brazos, vuelva a presionar y posicione correctamente de nuevo.

Puede que necesite forzar un poco para que se ajuste correctamente en su lugar

COMO DESPLAZAR SU ELIPTICA

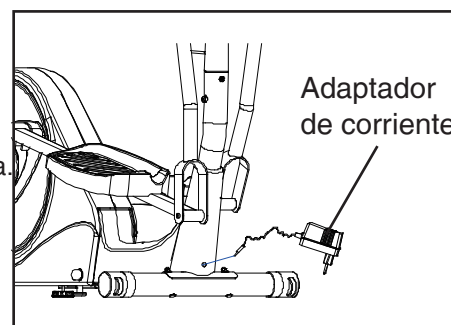
primero debe plegar el producto como se describe a la izquierda. Sitúese delante de su máquina y coloque un pie en el estabilizador delantero. Tire hacia usted hasta que la máquina puede rodar sobre las ruedas delanteras. Mueva con cuidado su producto a la posición deseada y luego bájela lentamente.



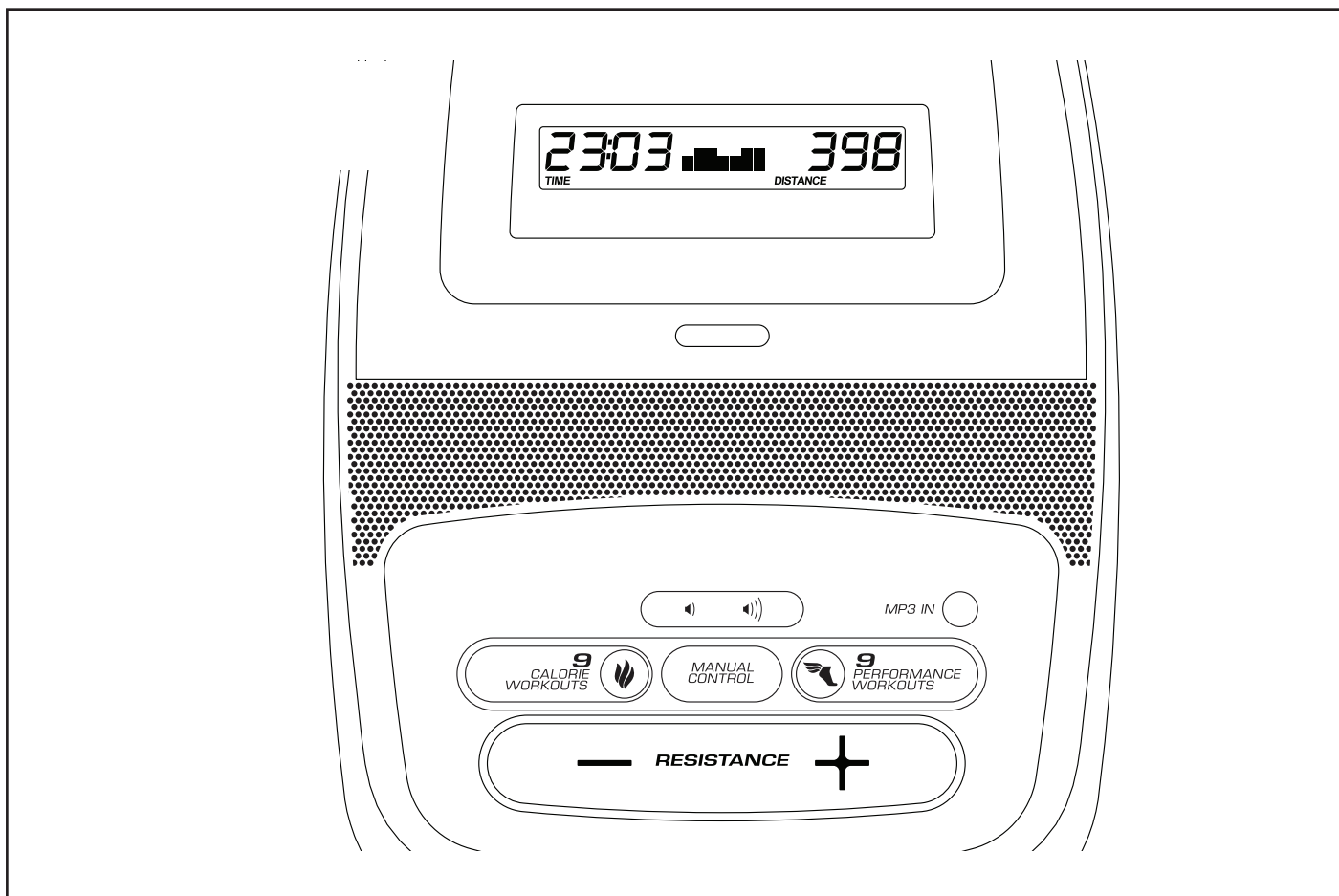
CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR DE CORRIENTE

IMPORTANTE: si la elíptica ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de conectar el adaptador de corriente. De lo contrario, podría dañar la pantalla de la consola u otros componentes electrónicos.

Conecte el adaptador de corriente al receptáculo del cuadro de la elíptica. A continuación, conecte el adaptador de corriente al adaptador del conector. A continuación, conecte el adaptador del conector a la salida correspondiente, que debe estar correctamente instalada conforme a todos los códigos y ordenanzas locales.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de características diseñadas para hacer de sus entrenamientos una experiencia más eficaz y agradable.

Cuando utilice el modo manual de la consola, podrá modificar la resistencia de los pedales pulsando un botón. Mientras hace ejercicio, la consola le irá mostrando continuamente información al respecto. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco mediante el monitor de ritmo cardíaco manual.

La consola también dispone de varios programas de entrenamiento predeterminados.

Cada programa de entrenamiento predeterminado irá modificando automáticamente la resistencia de los pedales a la vez que le facilitará instrucciones para llevar a cabo un entrenamiento eficaz.

Podrá incluso conectar su reproductor MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola para escuchar su música o sus audiolibros favoritos mientras hace ejercicio.

Para usar el modo manual, consulte la página 16. Para usar un programa de entrenamiento predeterminado, consulte la página 18. Para usar el sistema de sonido, consulte la página 19. Para usar el modo de configuración, consulte la página 19.

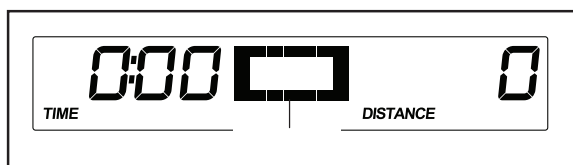
CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola. Al encender la consola, se encenderá la pantalla. Se escuchará una señal acústica que indicará que la consola está lista para su uso.

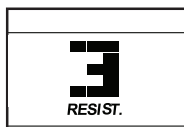
2. Seleccione el modo manual.

Al encender la consola, el modo manual estará seleccionado. En caso de que hubiera seleccionado un programa de entrenamiento, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando el botón "Manual control" ("Control manual").



3. Comience a pedalear y modifique la resistencia de los pedales según sus preferencias.

Mientras padea, podrá modificar la resistencia de los pedales pulsando los botones "Resistance increase" ("Aumento de resistencia") y "Resistance decrease" ("Disminución de resistencia").

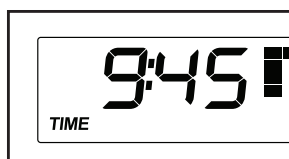


Nota: Una vez pulsados los botones, transcurrirá un breve lapso hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga sus progresos en la pantalla.

Pantalla izquierda

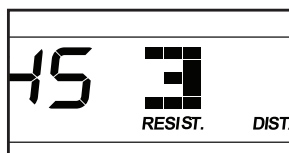
Esta pantalla le mostrará el tiempo transcurrido y el número aproximado de calorías quemadas. La pantalla irá cambiando de modo cada pocos segundos.



Nota: En el transcurso de un programa de entrenamiento predeterminado, la pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante. La pantalla izquierda le indicará también su ritmo cardíaco cuando utilice el monitor de ritmo cardíaco manual (consulte el paso 5).

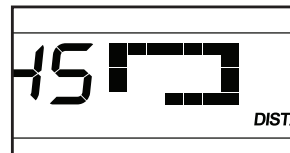
Pantalla central

Esta pantalla le mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante unos segundos cada vez que el nivel de resistencia cambie.



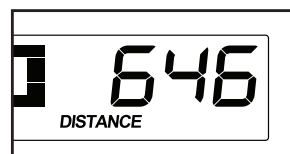
Asimismo, esta pantalla le mostrará un esquema de recorrido que representará una longitud de 1/4 de milla (400 m).

A medida que realice ejercicio, los diversos indicadores irán apareciendo sucesivamente alrededor del esquema de recorrido hasta que este aparezca completo. Después, el esquema de recorrido desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.



Pantalla derecha

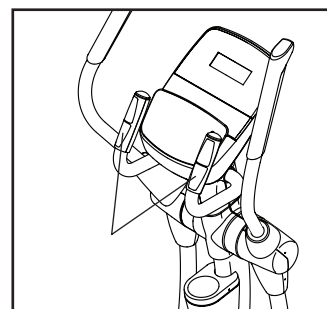
Esta pantalla le mostrará la distancia pedaleada en número total de revoluciones, así como su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm). La pantalla irá cambiando de modo cada pocos segundos.



5. Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.

Si los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco manual tienen puestas sus láminas de plástico, retírelas. Compruebe además que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, agarre el monitor de ritmo cardíaco manual con las palmas de las manos apoyadas en los contactos. **Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.**



Una vez detectado su pulso, parpadeará en la pantalla un símbolo con forma de corazón y se mostrará su ritmo cardíaco. **Para que la lectura de su ritmo cardíaco sea lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si no apareciese su ritmo cardíaco en la pantalla, compruebe que sus manos estén colocadas tal como se ha descrito. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos. Para obtener un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **nunca utilice alcohol, productos químicos ni abrasivos para limpiar los contactos.**

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales permanecen inmóviles durante varios segundos, se escucharán una serie de señales acústicas, la consola se pondrá en pausa y el tiempo parpadeará en la pantalla.

Si los pedales permanecen inmóviles durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

Nota: La consola incorpora un modo de demostración de pantalla diseñado para ser utilizado en caso de que la elíptica se exponga en una tienda. Al activar el modo de demostración, la consola mostrará una presentación predeterminada. Para desactivar el modo de demostración, consulte el MODO DE CONFIGURACIÓN en la página 19.

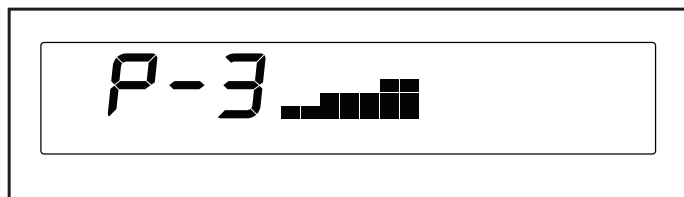
CÓMO USAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PREDETERMINADO

1. Encienda la consola.

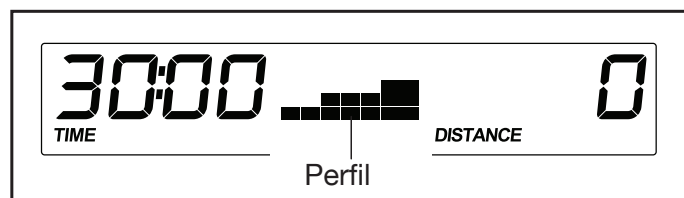
Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

2. Seleccione un programa de entrenamiento predeterminado.

Para seleccionar un programa de entrenamiento predeterminado, pulse el botón "Calorie Workouts" ("Entrenamientos para quemar calorías") o el botón "Performance Workouts" ("Entrenamientos de ejecución") repetidamente hasta que aparezca en la pantalla izquierda el número del programa de entrenamiento de su elección.



Al seleccionar un programa de entrenamiento predeterminado, la duración del entrenamiento aparecerá en la pantalla izquierda y, en la pantalla central, se irá desplazando un perfil en el que se representarán los niveles de resistencia del programa de entrenamiento.



3. Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento lleva programados un nivel de resistencia y una velocidad objetivo. Nota: Puede programarse el mismo nivel de resistencia y/o la misma velocidad objetivo para segmentos consecutivos.

Durante el entrenamiento, el perfil del programa de entrenamiento mostrará los progresos que realice. El segmento parpadeante del perfil representará el

segmento del entrenamiento que se esté ejecutando en ese momento. La altura del segmento parpadeante indicará el nivel de resistencia configurado para dicho segmento.

Al finalizar cada segmento del entrenamiento, se escucharán una serie de señales acústicas y el siguiente segmento del perfil comenzará a parpadear.

El nivel de resistencia del siguiente segmento aparecerá en la pantalla central durante unos segundos, a modo de advertencia. A continuación, la resistencia de los pedales se modificará.

La velocidad objetivo para el siguiente segmento aparecerá en la pantalla derecha durante unos segundos, a modo de advertencia.

Mientras realice el ejercicio, deberá mantener una velocidad de pedaleo próxima a la velocidad objetivo configurada para el segmento que esté ejecutando en ese momento.

IMPORTANTE: La velocidad objetivo tiene como única finalidad despertar su motivación.

Su velocidad de pedaleo real puede ser menor de la velocidad objetivo. Procure pedalear a una velocidad que resulte cómoda para usted.

Si el nivel de resistencia del segmento que esté ejecutando en un momento dado es demasiado alto o demasiado bajo, podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones de resistencia.

IMPORTANTE: Cuando finalice el segmento del programa de entrenamiento que esté ejecutando en un momento dado, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.

Si deja de pedalear durante varios segundos, se escucharán una serie de señales acústicas y el programa de entrenamiento se pondrá en pausa.

Para reanudar el entrenamiento, simplemente empiece a pedalear de nuevo. El programa de entrenamiento continuará hasta que parpadee el último segmento del perfil en la pantalla y este termine.

4. Siga sus progresos en la pantalla.

Consulte el paso 4 en la página 16.

5. Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.

Consulte el paso 5 en la página 17.

6. Cuando haya terminado de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Consulte el paso 6 en la página 17.

CÓMO UTILIZAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros mediante el sistema de sonido de la consola mientras realiza ejercicio, conecte un cable de audio con clavija macho de 3,5 mm (no incluido) al conector de audio de la consola y al conector de audio de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro tipo de reproductor de audio personal; **asegúrese de que el cable de audio esté conectado correctamente.** **Nota: Para adquirir un cable de audio, acuda a su tienda de electrónica más próxima.**

A continuación, pulse el botón de reproducción en su reproductor de audio personal. Ajuste el nivel de volumen con los botones de aumento y disminución del volumen de la consola o con el control de volumen de su reproductor de audio personal.

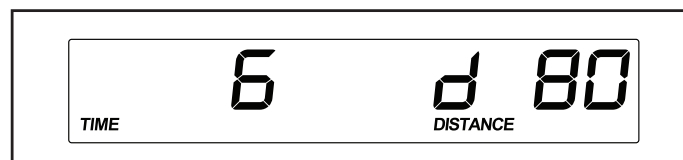


MODO DE CONFIGURACIÓN

La consola dispone de un modo de configuración que le permitirá visualizar información sobre el uso de la misma, así como activar o desactivar el modo de demostración.

Para seleccionar el modo de configuración, pulse y mantenga presionado el botón “Performance Workouts” (“Entrenamientos de ejecución”) durante unos segundos, hasta que aparezca la información de configuración en la pantalla.

La pantalla izquierda mostrará el número total de horas de utilización de la consola desde la adquisición de la elíptica. La pantalla derecha mostrará la distancia total pedaleada con la elíptica.



La consola incorpora un modo de demostración de pantalla diseñado para ser utilizado en caso de que la elíptica se exponga en una tienda. Al activar el modo de demostración, la consola mostrará una presentación predeterminada mientras no se esté utilizando. Al activar el modo de demostración, aparecerá una “d” en la pantalla derecha. Para activar o desactivar el modo de demostración, pulse el botón de disminución de volumen.

Para salir del modo de configuración, pulse el botón “Performance Workouts” (“Entrenamientos de ejecución”).

INDICACIONES DE EJERCICIOS



ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales del ritmo cardíaco durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia el ritmo cardíaco. En la tabla siguiente se muestran los ritmos cardíacos recomendados para ejercicios aeróbicos y para la quema de grasa.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es el ritmo cardíaco para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con el ritmo cardíaco para la quema máxima de grasa y el número más alto es el ritmo cardíaco para el ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo el ritmo cardíaco próximo al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su ritmo cardíaco se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga el ritmo cardíaco correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.

1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces.

Estiramientos: tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Acerque la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Intente acercar todo lo posible la mano a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón

de Aquiles, doble también la pierna trasera.

Estiramientos: gemelos, tendón de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de cuádriceps

Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje.

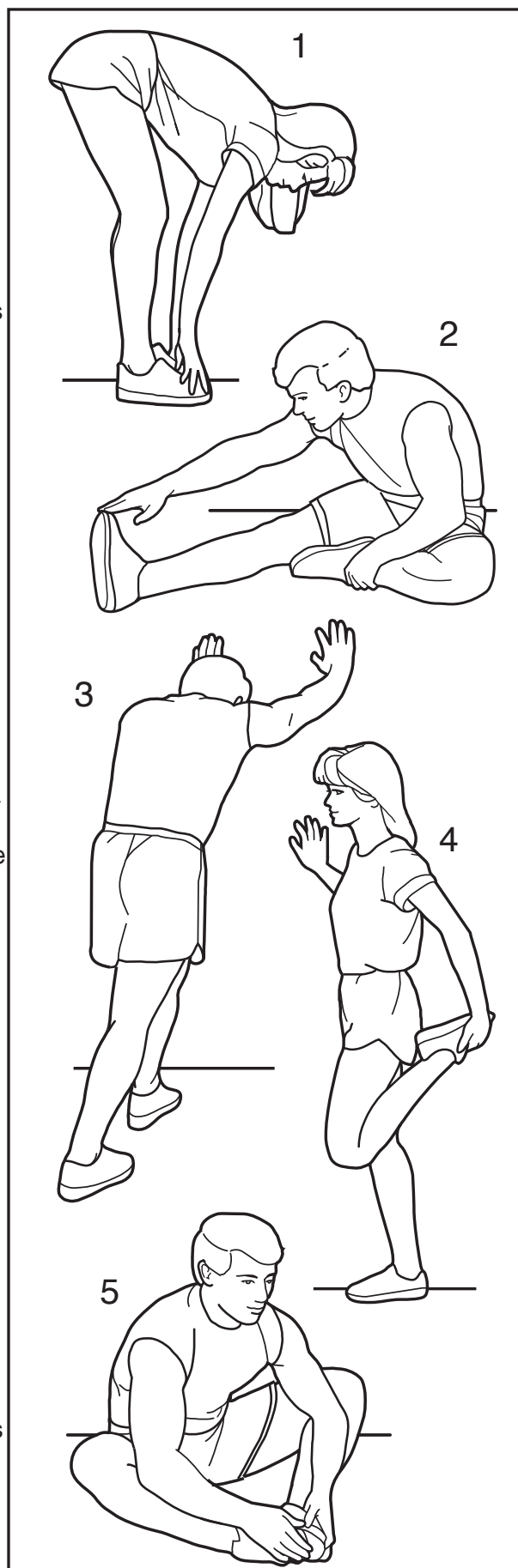
Repita 3 veces con cada pierna.

Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces.

Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.



MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la elíptica regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente. Para limpiar la elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

Si la visualización de la consola comienza a atenuarse, significará que es necesario cambiar las pilas. La mayoría de los problemas de la consola están relacionados con el uso de pilas gastadas.

La consola requiere dos pilas de tipo AA de 1,5 V. Se recomienda usar pilas alcalinas. Retire la cubierta del compartimiento de las pilas de la consola. Inserte dos pilas en el compartimiento. Asegúrese de que la orientación de las pilas es la mostrada en los diagramas que aparecen en el interior de la consola. A continuación, reponga la cubierta del compartimiento de las pilas.

LISTA DE PIEZAS - N° de modelo PFIVEL74514.0

Elemento	Descripción	Cant.	Elemento	Descripción	Cant.
1	Ordenador 355357	1	62	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 21 \times 2T$	2
2	Tornillo M5 x 12	4	63	Cubierta de plástico 8209	2
3	Tornillo Allen M8 x 85	2	64	Arandela alabeada $\Phi 19 \times \Phi 23 \times 0,5T$	4
4	Bastidor del ordenador	1	65	Buje $\Phi 19 \times 34 \times 19$	4
5	Tornillo M5 x 20	2	66	Casquillo 8209	2
6	Casquillo $\Phi 32$	2	67	Tubo 8209	1
7	Sensor de pulso manual $\Phi 32$	2	68	Cubrecadena izquierdo y derecho (L+R)	5
8	Tornillo autorroscante M3,5 x 20	4	69	Tornillo de perforación M5 x 15	2
9	Cable del sensor de pulso manual de 600 mm	2	70	Cubierta de plástico	2
10	Casquillo $\Phi 32 \times \Phi 50$	2	71	Cubierta de plástico	2
11	Barra articulada superior izquierda y derecha (L+R)	1	72	Cubierta redonda	4
12	Perfil $\Phi 32 \times 3T \times 630 \text{ mm}$	2	73	Tornillo autorroscante M4,5 x 10	2
13	Arandela curvada $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 1,5T$	10	74	Tornillo embreadado M10 x 1,25	8
14	Arandela de presión $\Phi 8$	12	75	Arandela $\Phi 6 \times \Phi 14 \times 1,5T$	8
15	Tornillo Allen M8 x 20	6	76	Tornillo autorroscante M4 x 15	2
16	Cubierta de plástico del eje central	2	77	Cigüeñal	2
17	Tornillo autorroscante M4 x 15	10	78	Placa metálica redonda	1
18	Tornillo Allen M8 x 20	4	79	Polea 305J6	4
19	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 36 \times 3T$	2	80	Tornillo Allen M6 x 10	1
20	Tubo de nailon $\Phi 19 \times \Phi 38$	6	81	Arandela alabeada $\Phi 20 \times \Phi 25 \times 0,5T$	1
21	Barra articulada inferior izquierda y derecha (L+R)	1	82	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 25 \times 1T$	2
22	Tuerca M8	4	83	Cojinete 6004-2RS	1
23	Manillar	2	84	Kit de sensor	1
24	Varilla de rotación	1	85	Cable de sensor de 600 mm	1
25	Arandela $\Phi 19,5 \times \Phi 38 \times 0,5T$	4	86	Cable CC de 400 mm	2
26	Poste del manillar	1	87	Buje $\Phi 13 \times 5$	1
27	Cubierta del eje central delantera y trasera (F+R)	1	88	Cilindro hidráulico	1
28	Tornillo M5 x 15	2	89	Tornillo Allen M8 x 100	1
29	Portabotellas de agua	1	90	Eje $\Phi 10 \times 42$	1
30	Tornillo Allen M8 x 70	1	91	Abrazadera de mástil $\Phi 37 \times 20,5$	2
31	Cable superior del ordenador de 850 mm	1	92	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 15 \times 1T$	1
32	Cable de conexión de 1250 mm	1	93	Arandela alabeada $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 0,5T$	1
33	Manguito soldado del cuadro principal	1	94	Clip en forma de C $\Phi 8$	1
34	Casquillo delantero $\Phi 65$	2	95	Perno	3
35	Estabilizador delantero	1	96	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 2T$	1
36	Tornillo de cabeza redonda M8 x 75	2	97	Perno de cilindro hidráulico	1
37	Tubo $\Phi 14,5 \times 86$	1	98	Clip en forma de C $\Phi 6$	2
38	Pomo M8 x 30 (8103)	3	99	Tornillo Allen M8 x 60	2
39	Buje $\Phi 14,7 \times 31,8 \times 10$	2	100	Tornillo Allen M8 x 110	1
40	Tuerca ciega M8	2	101	Estabilizador trasero	2
41	Rueda de inercia $\Phi 245 \times 105 \times 32$	1	102	Casquillo trasero	1
42	Correa 460J6	1	103	Empuñadura trasera	1
43	Conjunto de cadena ajustable	2	104	Cuadro principal	1
44	Tornillo embreadado 3/8	2	105	Motor	7
45	Tapa del eje	2	106	Tornillo de perforación M5 x 20	1
46	Tornillo Allen M10 x 90	2	107	Cable inferior del ordenador de 450 mm	2
47	Buje 14 x 32	4	108	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 24 \times 0,5T$	1
48	Tubo $\Phi 14 \times 72,2$	2	109	Cable	1
49	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 19 \times 2T$	2	110	Cubierta de plástico delantera	1
50	Tuerca M10	3	111	Anillo de goma	1
51	Barra de soporte de reposapiés izquierda y derecha (L+R)	1	112	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 25 \times 2T$	1
52	Tornillo de cabeza redonda M6 x 55	4	113	Clip en forma de C $\Phi 18$	4
53	Arandela de presión $\Phi 0,7 \times 6,4 \times 47$	4	114	Tornillo autorroscante M4,5 x 25	2
54	Bloqueo de pedal	2	115	Llave hexagonal de 5 mm	1
55	Tornillo M5 x 12	8	116	Llave combinada	1
56	Almohadilla de goma	2	117	Adaptador	1
57	Arandela $\Phi 6 \times \Phi 14 \times 2T$	4	118	Cable	2
58	Arandela de presión $\Phi 6$	4	119	Tornillo M5 x 15	4
59	Pasador de enganche rápido de cabeza redonda M6	4	120	Tuerca M6	1
60	Reposapiés izquierdo y derecho (L+R)	1	121	Cable de conexión de 700 mm	
61	Tornillo Allen	2			

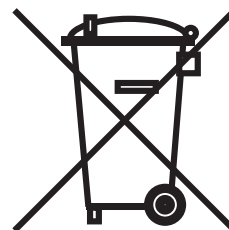
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando llame, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, ayudará a preservar los recursos naturales y a mejorar las normas europeas de protección del medio ambiente. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del producto: (longitud x anchura x altura): 163 x 66 x 162 cm

Peso del producto: 53 kg